

Enjôos / Náuseas

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Se estiver enjoado evite alimentos líquidos e lembre-se daquela famosa frase que constantemente ouvimos de pessoas enjoadas:

“Nossa , só de sentir o cheiro disso ou daquilo eu fico enjoada.”

Essa frase faz sentido, quanto mais quente o alimento estiver , mais evidente será o seu cheiro. Assim, se estiver com enjôo, prefira alimentos que possam ser ingeridos frios. Ex: tortas salgadas, sanduíches, etc.

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572